PARTEA A CINCEA

RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE

„Repetăm de multe ori preadulcele Nume al lui Hristos nu pentru că Hristos nu aude de prima dată când Îl chemăm, ci pentru ca mintea noastră să se unească cu El”.

CAPITOLUL 1

Puterea rugăciunii

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”

– Gheronda, cum să rostesc Rugăciunea?

– Mai bine s-o rostești întreagă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”, pentru că Rugăciunea cuprinde întreaga dogmă a Credinței[1]. Dacă îți este greu s-o zici întreagă, atunci spune: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”*.

– Gheronda, am citit că Rugăciunea trebuie să se adreseze celor trei Persoane ale Sfintei Treimi[2]. Însă

---

[1] Cuvintele rugăciunii cuprind învățătura cea dreaptă a credinței noastre. *„Doamne”* se referă la firea dumnezeiască a lui Hristos, iar *„Iisuse”*, la firea omenească a Lui. *„Hristoase”* arată amândouă firile. „Fiul lui Dumnezeu” arată că cele două firi ale lui Hristos sunt neamestecate și după unirea lor (Vezi Al unui oarecare Sfânt Anonim, *Cuvânt minunat despre cuvintele dumnezeiești Rugăciuni, Filocalia Sfinților Niptici,* Editura Astir, Atena 1976, vol. 5, p. 65-66).

[2] Vezi Isihastul Anonim, *Vedere duhovnicească, Cuvântul 7,* Editura Bizantină, București 1999, p. 97.

cu *„Doamne Iisuse Hristoase”* nu ne adresăm numai lui Hristos?

– Oare pe cine a trimis Tatăl în lume ca s-o mântuiască? Nu pe Hristos, adică pe Fiul? Nu Hristos S-a jertfit și S-a răstignit pentru noi? Nu Hristos va judeca lumea? Așadar, lui Hristos ne vom adresa, de vreme ce de El a atârnat Dumnezeu mântuirea lumii.

– Gheronda, este corect să spun: „Doamne Iisuse Hristoase, luminează-mă!” sau „iartă-mă!” sau „acoperă-mă!”, în loc de: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”*?

– Mai bine să spui Rugăciunea așa cum este ea. „Miluiește-mă” le cuprinde pe toate. Înseamnă și „mântuiește” și „luminează”, se referă și la nevoile trupești și la slobozirea de patimi etc. Iar dacă vreodată simți nevoia să spui: „Doamne Iisuse Hristoase, luminează-mă!” sau „iartă-mă!”, poți s-o spui.

– Gheronda, după *„miluiește-mă”,* trebuie să spun totdeauna *„păcătoasa”*?

– Poți să spui la început de câteva ori, după care nu mai este nevoie să tot repeți; ajunge să ai conștiința păcătoșeniei tale.

– Gheronda, îmi este mai ușor să fac rugăciune cu șiragul de metanii la Maica Domnului sau la Sfinți decât să rostesc obișnuita rugăciune. Este firesc să se întâmple aceasta?

– Altceva e una și altceva cealaltă. Rugăciunea lui Iisus are altă noimă. Prin Rugăciunea lui Iisus te legi de Hristos, mintea ți se unește cu Dumnezeu. Dar trebuie ca mintea să fie la rugăciune. Acesta este tot secretul. Șiragurile de rugăciuni pe care le facem la un Sfânt sau la altul, – deși este un lucru bun și acesta –, nu ajută la rugăciunea neîncetată. Să te obișnuiești să spui mai mult Rugăciunea lui Iisus, ca să se miște

mintea la *„Doamne Iisuse Hristoase”*, și astfel vei ajunge în chip firesc la rugăciunea neîncetată, care se rezumă la: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”*, și pe care trebuie s-o spunem *„din toată inima, din tot sufletul, cu toată puterea și cu tot cugetul”*[3]. Altceva este atunci când vrem să-l rugăm pe vreun Sfânt ca să intervină, să ne ajute în vreo problemă. Spun aceasta din propria experiență, așa cum mă folosesc eu; nu știu dacă îi ajută și pe alții.

Totul este să ne întoarcem la rugăciune, ca să ne unim cu Dumnezeu. Numai aceasta are valoare, pentru că omul se înrudește cu Duhul lui Dumnezeu și în duh se unește cu Dumnezeu într-un chip sfințit, prin rugăciune. Adică, repetăm de multe ori preadulcele Nume al lui Hristos, nu pentru că Hristos nu aude de prima dată când Îl chemăm, ci pentru ca mintea noastră să se unească cu El, căci Hristos este pentru noi totul și în El vom sfârși.

Rugăciunea lui Iisus: armă înfricoșătoare împotriva diavolului

– Gheronda, nu am putere să înfrunt nici o ispită și nici o încercare.

– Nu rostești Rugăciunea lui Iisus? Așa cum vapoarele care se află în primejdie trimit S.O.S., tot astfel și tu să rostești continuu: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”* și vei primi ajutor.

Odată ispititorul m-ar fi aruncat în prăpastie, dacă n-aș fi spus Rugăciunea. Rugăciunea m-a salvat. Pe când mă aflam la Sfânta Mănăstire Stomiu, într-o

[3] Vezi *Matei* 22, 37; *Marcu* 12, 30; *Luca* 10, 27.

noapte am mers într-o peșteră care este situată într-un loc prăpăstios și primejdios. Era foarte mică; abia încăpeam stând jos. Pusesem câteva pietre în afara deschizăturii peșterii, pentru că jos era prăpastie. Toată noaptea aceea am spus Rugăciunea lui Iisus. În zorii zilei, în liniștea aceea adâncă, s-a auzit deodată un „cucurigu" înfricoșător și o puternică bătaie de aripi exact lângă mine. M-am speriat și am zbughit-o afară strigând *„Doamne Iisuse Hristoase"*. Puțin a lipsit să nu cad în prăpastie. Dar îndată am înțeles că a fost ispititorul și am continuat rugăciunea, în timp ce urechile îmi țiuiau de zgomot.

– Gheronda, ajută să spui Rugăciunea lui Iisus numai cu gura, fără să participe mintea?

– Ajută și ea. Desigur, nu-l alungi pe vrăjmaș, însă cu rafalele pe care le tragi, îl imobilizezi acolo unde se află.

Rugăciunea lui Iisus are mare putere; este o armă înfricoșătoare împotriva diavolului. Este ca și cum ai trage asupra diavolului cu gloanțe duhovnicești și nu se poate apropia. Odată un frate începător[4], care locuia la Schitul Sfânta Ana, spunea Rugăciunea, iar diavolul își bătea joc de el și spunea continuu „mmm...". După un timp l-a auzit pe diavolul strigând: „La Schitul Bătrânei[5] călugării nu mă lasă să mă apropii".

– Gheronda, atunci când am gânduri viclene și de hulă, dar mă străduiesc să rostesc Rugăciunea lui Iisus, nu cumva prin aceasta atrag mânia lui Dumnezeu?

– Nu. Tangalachi din răutate seamănă gânduri viclene, însă tu să pui în valoare această lucrare a lui pentru a dobândi rugăciunea neîncetată. Să-i spui: „Bine că mi-ai adus aceste gânduri, pentru că-L

---

[4] Este vorba de însuși Starețul.

[5] Se referea la Schitul Sfintei Ana.

uitasem pe Dumnezeu", și să rostești Rugăciunea. Tangalachi, când va vedea că-ți face bine, se va retrage singur, pentru că nu-i convine ca să se facă pricină ca tu să te rogi. Iar când el se va retrage și nu te va mai ispiti, tu deja vei fi dobândit rugăciunea neîncetată.

Oricum, diavolul, fără să vrea, ne face în cele din urmă un mare bine. De aceea și Dumnezeu îl îngăduie. Pe când eram la Schitul Ivirului[6], într-o noapte demonii au vrut să mă omoare cu o lespede de piatră. În după-amiaza zilei de dinainte trecuse pe la Coliba mea un om sărman. I-am dat toți banii pe care-i aveam și a plecat. Noaptea am auzit că bate cineva în ușă. M-am gândit că săracul care fusese mai înainte, crezând că mai am și alți bani, se întorsese ca să-i mai dau. „Cine este?", am strigat. Nimic. Am auzit apoi bătăi în cealaltă ușă. Am aprins o lumânare ca să văd. „Cine este?", am strigat din nou. Nimic. Peste puțin timp am auzit bătăi sus, în tavan. „Ei, abia acum ne-am înțeles". Și îndată a început un zgomot groaznic. Am îngenuncheat și rosteam continuu Rugăciunea. Deodată, bam!, au aruncat o lespede de piatră, care a spart tavanul, și jumătate din ea, cu vârful în jos, a ieșit exact deasupra capului meu. „Am înțeles, am spus atunci în sinea mea, așa vom petrece toată noaptea". După aceea am făcut priveghere. Eu cu rugăciunea, iar demonii cu bătăi în acoperiș... Ce privegheri frumoase au fost acelea!

Rugăciune înseamnă război împotriva lui tangalachi. Dar și tangalachi va lupta apărându-se. Demonii vor fi dezarmați numai atunci când îi războiește cineva cu noblețe, care are în ea smerenie, iar nu cu vitejie egoistă.

---

[6] Între anii 1964-1967.

Pentru curățirea inimii este trebuință de rugăciune și nevoință

– Gheronda, cum se curăță inima?

– Cu smerenia, neținerea de minte a răului, jertfirea de sine, purtarea dezinteresată, spovedania gândurilor, nevoința, rugăciunea și mai ales cu Rugăciunea lui Iisus se curăță inima. Rugăciunea *„Doamne Iisuse..."* aruncă afară tot balastul pe care-l are inima.

– Gheronda, se poate curăți inima numai cu *„Doamne Iisuse..."*?

– Nu, nu se poate face curățirea numai cu *„Doamne Iisuse..."* dacă nu există împreună cu ea și smerenie și nu se face și nevoința corespunzătoare. Dacă te rogi și nu te străduiești să le faci și pe celelalte despre care ți-am spus, atunci osteneala este zadarnică. Sau dacă le faci pe acelea și treci cu vederea rugăciunea, iarăși osteneala este zadarnică. Nevoiește-te și roagă-te totodată, cere ajutorul lui Dumnezeu cu rugăciunea și astfel, încet-încet, ți se va curăți inima. Nevoința și rugăciunea merg împreună.

CAPITOLUL 2

Lucrarea rugăciunii

Rugăciunea în șoaptă sau cu mintea

– Gheronda, cum este mai bine să rostesc Rugăciunea? Cu voce tare, în șoaptă sau cu mintea?

– Dacă o spui cu voce tare, vei obosi și te vei istovi repede. De aceea, s-o spui uneori în șoaptă, iar alteori cu mintea. Rugăciunea cu mintea este cea mai bună. Dar fiindcă nu toți oamenii pot s-o spună continuu cu mintea, ajută să o spună cineva și în șoaptă, ca un antrenament. Poți începe să o spui în șoaptă, să continui cu mintea, apoi iarăși în șoaptă și din nou cu mintea. Și să tot alternezi astfel, până ce vei ajunge să spui rugăciunea numai cu mintea, adică rugăciunea să devină gânditoare, așa cum, de altfel, se și numește „rugăciune de gând". Abia atunci ajunge omul să se roage cu mintea, iar inima lui saltă, se veselește, ajunge la dragostea dumnezeiască, trăiește stări cerești.

– Gheronda, în ultima vreme, de fiecare dată când intru în chilie am gânduri de hulă și răspândire a minții. De ce mi se întâmplă aceasta?

– Se vede că ai uitat Rugăciunea lui Iisus și de aceea ispititorul și-a întins cortul în afara chiliei tale.

Străduiește-te ca în ceasurile libere pe care le ai în chilia ta să rostești Rugăciunea în șoaptă, ca să alungi răspândirea și gândurile pe care ți le aduce vrăjmașul. Rugăciunea în șoaptă ajută mult în momentele când ești atacat de vrăjmașul, pentru că atunci este trebuință de luare-aminte, ca să scapi de falanga dușmană.

– Gheronda, atunci când îmi vin gânduri rele sau de hulă este bine să le războiesc cu războiul contrar[7]?

– Mai bine să le războiești cu Rugăciunea lui Iisus decât cu războiul contrar. Pe cât poți, să vorbești gânditor cu Hristos prin Rugăciunea minții și să nu discuți cu mintea ta „asta" sau „cealaltă". Să cultivi Rugăciunea lui Iisus, care la început te va slobozi de gândurile rele, iar la sfârșit va deveni una cu răsuflarea ta.

Să rostești Rugăciunea lui Iisus oriunde te vei afla

– Gheronda, la ce să iau aminte mai mult?

– Să te liniștești, să te aduni și, oriunde te vei afla, să rostești Rugăciunea lui Iisus cu mintea și cu inima, cerând mila Bunului Dumnezeu pentru tine, pentru toți cei vii și pentru toți cei adormiți. Iar când obosești rostind Rugăciunea, să psalmodiezi cu voce tare *„Doamne miluiește"* pe larg sau un tropar.

– Gheronda, eu spun de obicei Rugăciunea lui Iisus numai în biserică.

– Când monahul se mărginește să rostească Rugăciunea lui Iisus numai în biserică, se aseamănă cu mirenii care merg la biserică numai Duminica. De aceea, să nu

[7] Război contrar înseamnă să respingă cineva gândurile rele, punându-le în față gânduri bune.

te mărginești să rostești Rugăciunea numai în biserică, ci s-o spui și la ascultare și în chilie. Și când te întinzi să te odihnești, iarăși să rostești Rugăciunea. La ascultare să iei aminte să te miști liniștit și cu înțelepciune, ca să nu-ți fure tangalachi mintea de la rugăciune.

Să ai întotdeauna în gura ta preadulcele Nume al lui Iisus, ca să ți se îndulcească sufletul. Mare lucru este să-ți petreci toată ziua în rugăciune! Îți începi ziua cu Rugăciunea, apoi îți faci ascultarea rostind Rugăciunea, și astfel se sfințește tot ceea ce faci, se sfințesc și toți cei care se folosesc de ascultarea ta. Când, de pildă, faci mâncare și rostești Rugăciunea, se sfințește și mâncarea pe care o faci, și cei care o mănâncă.

– Gheronda, în această perioadă am multe ispite.

– Să pui în valoare fiecare ispită pentru a scăpa la Hristos, cerând ajutorul Lui, și astfel îți va rămâne câștig rugăciunea neîncetată.

Rugăciunea de sine-lucrătoare

– Gheronda, spuneți-ne ceva despre rugăciunea de sine-lucrătoare?

– Omul care are rugăciunea de sine-lucrătoare nu se străduiește să spună Rugăciunea lui Iisus, ci, fără să depună vreun efort, rugăciunea se rostește de la sine înlăuntrul său. Chiar și în somn rostește Rugăciunea, iar când se trezește, o continuă. De aceea, în Sfânta Scriptură, în Cântarea Cântărilor, se spune: *„Eu dorm și inima mea veghează”*[8].

Viețuia mai demult în Sfântul Munte un argat care era foarte muncitor. Lucra cât trei și de aceea Părinții îi

[8] *Cântarea Cântărilor* 5, 2.

dădeau plată dublă. Venea câteodată și pe la Coliba mea, la „Cinstita Cruce". Odată când a venit, i-am spus: „În vremea cât lucrezi, să rostești Rugăciunea lui Iisus, ca să ți se sfințească și munca pe care o faci". Acela m-a ascultat cu simplitate și s-a obișnuit să rostească Rugăciunea. Într-o zi a venit și mi-a spus: „Eu dorm, dar rostesc Rugăciunea și în somn. Iar când mă trezesc, Rugăciunea continuă. Simt înlăuntrul meu o mare bucurie". „A început să se lumineze de ziuă", i-am spus. Mirean și să ajungă la o așa măsură!

– Gheronda, omul care are rugăciunea de sine-lucrătoare s-a curățit de patimi?

– Ei, unul ca acesta a ajuns la o stare bună.

– Gheronda, cum ajunge cineva la rugăciunea de sine-lucrătoare?

– Când omul își conștientizează păcătoșenia și are mereu în minte nerecunoștința sa, atunci sufletul este constrâns cu mărinimie și cere cu smerenie mila lui Dumnezeu. Și astfel, fără să depună vreun efort, Rugăciunea începe singură să lucreze înlăuntrul său.

– Și simte aceasta ca o necesitate?

– Nu, ci i-a devenit obișnuință rugăciunea neîncetată din lucrarea pe care a făcut-o.

Obișnuința exterioară a Rugăciunii lui Iisus

– Gheronda, poate să rostească cineva continuu Rugăciunea lui Iisus în șoaptă?

– Se poate să-i devină obișnuință exterioară și să o spună ritmic, așa cum ceasul face tic-tac, însă mintea lui să nu fie la Dumnezeu.

– Folosește aceasta la ceva, Gheronda?

– Dacă cineva are puțină smerenie și își dă seama că mintea lui nu este la Dumnezeu și că rostește Rugăciunea lui Iisus mecanic, atunci îl folosește puțin. Dacă însă crede că, spunând Rugăciunea, este sporit duhovnicește, atunci se vatămă.

– Gheronda, dacă cineva obișnuiește să rostească mereu Rugăciunea lui Iisus, aceasta îl ajută în nevoința sa?

– Problema este pentru care pricină spune Rugăciunea. Dacă s-a cunoscut pe sine și simte ca o necesitate mila lui Dumnezeu și o cere mereu, rostind Rugăciunea, atunci se folosește. Sau, dacă nu s-a cunoscut pe sine, însă își dă seama că este încurcat în angrenajul patimilor și scapă la Dumnezeu, și atunci Dumnezeu îl va ajuta în nevoința sa și va deprinde și obișnuința de a rosti Rugăciunea. Dacă însă rostește Rugăciunea lui Iisus mecanic, fără simțirea păcatelor sale, atunci Rugăciunea nu-l poate ajuta să lepede omul cel vechi.

– Gheronda, poate fi și primejdios faptul de a urmări cineva să capete obișnuința de a rosti Rugăciunea lui Iisus?

– Este primejdios numai atunci când cineva nu mai ia aminte la sine însuși și se ocupă cu Rugăciunea ca și cum ar fi ceva la modă. Unul ca acesta poate dobândi obișnuința Rugăciunii, însă înlăuntrul său va trăi omul cel vechi și există pericolul să urmeze și înșelarea.

Mi-aduc aminte că, atunci când eram la sanatoriu, era internat acolo și un monah care se obișnuise să rostească Rugăciunea lui Iisus. Își închidea ochii și spunea mereu: *„Doamne Iisuse Hristoase...”*, *„Doamne Iisuse Hristoase...”*. O infirmieră care l-a văzut a început să-și facă cruce și a spus: „O, ce sfânt avem lângă noi!”. Dar într-o zi acel

monah mi-a spus: „I-am mustrat pe cutare și pe cutare. I-am scris o scrisoare și cutărui episcop și altuia, ca să-și schimbe felul de a gândi dacă vor să fiu de partea lor". „Ia stai, măi frate!", i-am spus. „Ești analfabet și tuberculos, pe ce te bazezi de vorbești așa?". Știi ce-mi răspunde? „Unul sau doi ca mine de ar mai fi existat, s-ar fi mântuit lumea". Dacă nu ar fi fost sănătos la minte, ar fi fost îndreptățit să vorbească astfel, dar mintea lui era sănătoasă. Deoarece se silea pe sine și spunea continuu Rugăciunea lui Iisus, i-a rămas obișnuința, după care, orice gând îi venea, credea că este de la Dumnezeu. Astfel a ajuns până acolo încât să creadă că nu există nimeni altul ca el în lume.

Ținerea respirației ajută la adunarea minții

– Gheronda, cum rostiți Rugăciunea lui Iisus? Cu inspirație și expirație?

– Mă obișnuisem să rostesc Rugăciunea întreagă. Cu inspirația rosteam: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu"*, iar cu expirația: *„miluiește-mă pe mine, păcătosul!"*. Dar după operația la plămâni nu-mi mai ajungea respirația s-o spun întreagă, ci cu inspirația spuneam: *„Doamne Iisuse Hristoase"*, iar cu expirația: *„miluiește-mă!"*.

– Gheronda, la ce ajută ținerea respirației atunci când rostim Rugăciunea lui Iisus?

– Ținerea respirației ajută la adunarea minții în rugăciune, așa cum atunci când tragi cu arma trebuie să-ți ții respirația ca să reușești ținta. Aceasta însă trebuie să se facă la început, pentru un interval scurt de timp și numai

când este nevoie. Adică atunci când mintea este răspândită sau este războită de gânduri. Doar atunci are sens să-ți ții respirația, însă numai pentru puțin timp, iar nu continuu, pentru că se crează presiune asupra inimii și se poate vătăma. Unii își pleacă capul și își țin respirația, dar acestea le pricinuiesc o durere a inimii ca organ, care se vatămă, silindu-i astfel să nu mai spună Rugăciunea. Dumnezeu însă altă durere cere de la noi: durerea adevărată a inimii, care vine din zdrobirea smerită a acesteia și nu din constrângerea fizică a ei ca organ.

Rugăciunea lui Iisus să se facă cu osteneală

– Gheronda, prefer să stau în chilie și să rostesc Rugăciunea lui Iisus, decât să merg la ascultare.

– Măi, ce-i asta? Ce vrei tu să faci? „Nirvana"[9] vrei să faci? Monahismul ortodox nu este nirvana. Ai înțeles? Monahul nu este un leneș, un om care să nu muncească, ci să stea și să spună numai Rugăciunea. Dacă vrea să stea mereu, va fi ca cei care fac yoga și auto-concentrare. Monahul, și mai ales cel tânăr, trebuie „să fie spirt", să aibă noblețe, să alerge acolo unde îi cere ascultarea.

– Gheronda, până și metaniile îmi vine greu să le fac.

– Da, suntem „în regulă". Metanii să nu faci, ascultare să nu faci, ci să stai și să spui Rugăciunea lui Iisus. Ce pricopseală vei face? Sfântul Isaac Sirul spune că rugăciunea

[9] Starețul vrea să spună că lucrarea rugăciunii pretinde și osteneală trupească și nevoință împotriva patimilor. Nu are nici o legătură cu tehnicile pe care le folosesc religiile orientale în scopul eliberării, pe care o numesc *nirvana*.

care se face fără osteneală trupească este ca un făt lepădat; nu este rugăciune[10].

– Gheronda, nu pot să mă rog multă vreme în picioare, ci după puțină ceva timp trebuie să îngenunchez și rostesc Rugăciunea astfel.

– Fă mai întâi lucrul cel greu, iar după ce vei obosi, fă-l și pe cel mai ușor. Dacă nu poți să stai în picioare, îngenunchează. Dacă nu poți în genunchi, atunci așează-te. Și dacă nici așezată nu poți, atunci întinde-te și rostește Rugăciunea lui Iisus. Numai să-ți fie mintea la Dumnezeu. Aceasta o spune și Sfântul Isaac[11].

– Gheronda, de ce Părinții spun să stai pe un scăunel când rostești Rugăciunea lui Iisus?

– Deoarece este de la sine înțeles că ți-ai făcut canonul, metaniile etc. și, fiindcă ai obosit, te așezi puțin și rostești Rugăciunea lui Iisus, ca să te poți ruga și în continuare. Apoi, atât la slujbele Bisericii, cât și la ascultare stai în picioare, ceea ce te obosește. Iar dacă și în chilie vei sta în picioare ca să te rogi, te vei istovi. De aceea, așează-te puțin și rostește Rugăciunea lui Iisus. Părinții nu lasă să se înțeleagă că trebuie să ședem atunci când rostim Rugăciunea. Eu nu consider că e corect să stai așezat ca să spui Rugăciunea, deși poți sta în picioare. Este foarte nepotrivit, cu toate că ți se pare că simți o oarecare dulceață. Bătrânul Arsenie Peștereanul[12] zicea: „Atunci când spun Rugăciunea în picioare, simt multă mireasmă. Iar când spun Rugăciunea așezat, simt puțină mireasmă".

---

[10] Vezi Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte ascetice, Cuvântul 76*, p. 382.

[11] Idem, op.cit., *Cuvântul 28*, p. 155-156; *Cuvântul 29*, p. 159; *Cuvântul 58*, p. 305.

[12] Ascet care a viețuit (1886-1983) în peșterile de la Sfânta Ana Mică din Sfântul Munte Athos.

– Gheronda, când fac metanii sau când rostesc Rugăciunea lui Iisus în picioare, îmi adun mai ușor mintea. Oare osteneala mă ajută să mă adun?

– Mintea se concentrează asupra lucrării pe care o faci. Așa cum, atunci când te doare undeva, spre acel loc se îndreaptă și mintea, pentru că durerea o atrage, tot astfel și atunci când faci metanii, mintea se concentrează asupra lor. Iar dacă mintea ta ar fi fost cu adevărat la Hristos, nu ți-ai fi adus aminte nici câte metanii ai făcut.

Pocăința: cea mai sigură cale pentru rugăciune

– Gheronda, Sfântul Ignatie Briancianinov scrie să rostim Rugăciunea lui Iisus rar și tot rar să facem și metaniile[13].

– Fiecare Sfânt vorbește despre modul în care el însuși s-a folosit spunând Rugăciunea lui Iisus. De aceea de multe ori și Rugăciunea minții este rău înțeleasă. Părinții Niptici[14], prin trăirile pe care le aveau, se aflau într-o neîntreruptă legătură cu Dumnezeu și au putut, urmând modul care i-a ajutat mai mult, să se roage corect. Dacă eu însă încerc să pun în lucrare ceea ce au scris Părinții, de pildă, aplecarea capului spre piept, ținerea respirației etc., numai și numai ca să simt plăcere, bucurie sau o fac din mândrie, ca să devin Părinte Niptic, atunci nu voi putea face nici o pricopseală.

---

[13] Vezi Sfântul Ignatie Briancianinov, *Fiule, dă-mi inima ta*, Editura Orthodoxos Kipseli, Salonic 1978, p. 178.

[14] Părinți Niptici sunt numiți Părinții Bisericii care au lucrat și au învățat mai ales lucrarea trezviei.

– Gheronda, diferitele cărți, care se referă la Rugăciunea minții, ajută în vreun fel?

– Ajută celor care au smerenie. Însă celor care au mândrie și își pun drept scop ca, într-o anumită perioadă de vreme, să ajungă la o înaltă măsură duhovnicească, să devină Părinți Niptici, nu le ajută. Într-o zi au venit la mine la Colibă unii care mi-au spus: „Am venit să ne înveți Rugăciunea lui Iisus, pentru că ești dintre cei care au Rugăciunea minții". „Pe mine să mă ștergeți din catalogul vostru", le-am spus. „Eu nu fac altceva decât numai să cer mila lui Dumnezeu".

– Gheronda, dar unele mijloace practice pentru învățarea Rugăciunii lui Iisus, despre care vorbesc Părinții, nu ajută?

– Toate acestea sunt mijloace ajutătoare[15] pentru adunarea minții și sunt de folos numai atunci când omul pune înainte smerenia, pocăința, zdrobirea inimii. Dar dacă iau un scăunel, îmi plec așa capul spre piept și zic că voi începe să spun Rugăciunea lui Iisus de atâtea ori de cât spunea *Pelerinul*[16], fără să fi lucrat pocăința, atunci voi rămâne numai la acestea exterioare, iar lucrarea pe care o voi face va fi una exterioară. Cel mult voi dobândi o obișnuință exterioară de a rosti Rugăciunea. În timp ce, dacă voi cultiva mai întâi smerenia, pocăința, apoi mă voi folosi și de câteva din mijloacele ajutătoare despre care spun Părinții, atunci cu adevărat mă voi ajuta. Cel care începe astfel lucrarea rugăciunii, nu se poate înșela, însă celălalt mod poate duce și la înșelare.

---

[15] Pentru punerea în lucrare a unei oarecare metode de învățare a Rugăciunii lui Iisus este absolut necesară supravegherea unui duhovnic experimentat.

[16] Starețul se referă la cartea *„Pelerinul rus"*.

– Gheronda, poate dobândi cineva Rugăciunea fără să-i fi citit pe Părinții Niptici[17] și fără să urmeze unele metode?

– Desigur că poate, dacă o rostește simplu și cu smerenie. Pentru că unii se cațără pe metode și rămân acolo; nu merg mai departe. Fac adică din metodă scop, în timp ce metoda este un mijloc ajutător.

– Gheronda, ne spuneți cum este afundarea în rugăciune[18]?

– Afundarea cea dulce? Nu începe nimeni lucrarea rugăciunii pentru a dobândi aceasta.

– Da, Gheronda, nu începe ca să simtă asta, însă ce nevoință trebuie să premeargă?

– Cel mai important este să nu existe voie proprie, ci să existe noblețe, jertfire de sine.

Calea cea mai sigură este să cultive cineva rugăciunea cu noblețe. Adică să cugete la marile binefaceri ale lui Dumnezeu și totodată și la marea lui nerecunoștință față de Dumnezeu. Făcând așa, din mărinimie, sufletul se va smeri singur și va cere mila lui Dumnezeu cu durere. Astfel simte din ce în ce mai mult nevoia de mila lui Dumnezeu, iar rugăciunea se face din inimă și aduce încet-încet în suflet, la început, dulceața dumnezeiești mângâieri, iar mai târziu dumnezeiasca veselie.

---

[17] Cea mai cunoscută culegere de texte patristice este *„Filocalia Sfinților Niptici"*, pe care au întocmit-o, au îngrijit-o și au tipărit-o în 1782 Sfântul Macarie Notaras († 1805) și Sfântul Nicodim Aghioritul († 1809).

[18] Despre „Afundarea în rugăciune", vezi p. 234.

CAPITOLUL 3

Lucrarea minții

– Gheronda, Sfântul Grigorie Palama, scrie că virtuțile, fiindcă se înrudesc cu virtuțile lui Dumnezeu, îl fac pe om potrivit să-L primească pe Dumnezeu, dar nu-l unesc cu El. Rugăciunea însă înfăptuiește unirea cu Dumnezeu[19]. La ce se referă?

– Aici Sfântul se referă la rugăciunea curată.

– Gheronda, dar ce este rugăciunea curată?

– Când există noblețe duhovnicească, jertfire de sine, omul se înrudește cu Dumnezeu, se află în legătură cu El, iar mintea îi este neîncetat la El. Atunci, chiar de nu se roagă, totuși se roagă. Toată viața lui este rugăciune. Nu se gândește la altceva; orice ar face, mintea lui este continuu acolo, la Dumnezeu. Așa cum un copilaș orfan, care nu o mai are decât pe mama lui, de care împrejurările l-au îndepărtat pentru o vreme, orice ar face și oriunde s-ar afla, are mereu mintea la mama sa, tot astfel și omul care este pribeag aici, pe pământ, departe de Dumnezeu, Părintele său, atunci când ajunge în această stare, are mintea sa

---

[19] Sfântul Grigorie Palama, *Despre rugăciune și curăția inimii. Trei capete*, ediția greacă – *Φιλοκαλία τῶν Ἱερῶν Νηπτικῶν*, Editura Astir, tomul IV, p. 132.

continuu la Dumnezeu, Părintele său. Aceasta este rugăciunea curată.

– Gheronda, cum se curăță mintea?

– Mintea, pentru a se curăța, trebuie să fie continuu la Dumnezeu, să se unească cu Dumnezeu. Iar ca să se unească cu Dumnezeu, este trebuință de luare-aminte, supraveghere de sine, rugăciune neîncetată. Când mintea se va uni cu Dumnezeu, atunci omul nu se va mai gândi la nimic altceva, fără numai la Dumnezeu. Astfel mintea sa devine curată pentru că nu mai intră în ea paraziți, iar omul trece de la „după chip" și se face „după asemănare"[20]. Pentru că altceva este numai „după chip". Mintea este bună, dar dacă se află pe altă frecvență...

Puterea cea mare a minții, care aleargă cu o viteză mai mare decât cea a luminii, trebuie să o punem în valoare și să o îndreptăm în întregime spre Dumnezeu, Creatorul luminii. Dacă această putere este risipită, atunci cum este cu putință ca mintea să mai aibă putere? Și dacă mintea omului își pierde această putere, atunci omul rămâne numai cu mintea, adică face doar o lucrare cerebrală și din chip al lui Dumnezeu, ajunge creier, mașină. La unii se întâmplă următoarele: deoarece nu pun în valoare puterea aceasta a minții spre cele de sus, le-o pune în valoare sau, mai degrabă, o exploatează vrăjmașul spre cele de jos. La început spre cele pământești, iar apoi, mai jos, la păcat, ca să-i arunce în iad. Când mintea izbutește să se suie la înălțime, atunci și toate lucrurile le vede de sus cu ochii sufletului, cu ochi dumnezeiesc, prin dumnezeiasca luminare. Din păcate, eu înțeleg toate acestea numai teoretic, dar mă voi strădui să mă nevoiesc spre acest scop, cu toate că moartea mă va găsi pe drum.

---

[20] *Facere* 1, 26.

– Gheronda, ce este trezvia[21]?

– Trezvia este atenția la gânduri, la fapte și la mișcări. Atunci când într-o zi iei aminte, te supraveghezi pe tine însăți și-ți cercetezi purtarea, în următoarea zi vei fi mai atentă etc. Toată baza este atenția. De aceea, vezi cu câtă luare-aminte erau Sfinții Părinți? De ce se numesc Părinți Niptici? Părinți Niptici înseamnă Părinți trezvitori, care iau aminte. Luau aminte la ei înșiși și făceau lucrare lăuntrică. Își urmăreau gândurile și se aflau într-o continuă trezvie duhovnicească.

– Gheronda, Sfântul Isaac Sirul spune: *„Lucrarea zilei trebuie să fie potrivită cu lucrarea nopții”*[22]. La ce se referă?

– Sfântul se referă la faptul că așa cum noaptea se roagă cineva și-și ține mintea la Dumnezeu, tot astfel și în timpul zilei, să se străduiască să nu se răspândească și mintea lui să nu se depărteze de la Dumnezeu. Dacă nu iei aminte în timpul zilei, atunci aduni balast, după care, să vezi chin ca să-l arunci. E ușor lucru? Cât de mult te chinuiești în timpul rugăciunii din cauza unei mici neatenții!

Atenția și supravegherea au mare importanță. Se poate ruga cineva ceasuri întregi, dar dacă nu ia aminte și nu se supraveghează pe sine, nimic nu face. Însă când rugăciunea este însoțită cu supravegherea de sine, atunci lovim și noi în acea direcție din care ne lovește mai mult vrăjmașul.

---

[21] În greacă νήψη, care provine de la verbul νήφω, și care înseamnă *a se depărta de vin, a nu fi beat,* iar metaforic *a avea limpezime duhovnicească, a se înțelepți, a cugeta drept.*

[22] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 29,* p. 159.

– Gheronda, de ce mintea mea este mereu răspândită și nu pot să o adun?

– Dacă tot timpul ea a fost fără frâu, cum să o poți stăpâni acum? Este trebuință de luare-aminte, pentru că mintea, într-o clipă, te poate duce în Rai, iar în clipa următoare, dacă nu iei aminte, te va duce în iad. Pe cât poți, să te străduiești să-ți aduni mintea în gânduri bune, sfinte, care îl sfințesc pe om.

Punerea în rânduială a minții

– Gheronda, mintea îmi zboară încolo și-ncoace.

– Când eram mic, copiii prindeau vrăbii, le legau cu ață de un picior și se jucau cu ele. Le slobozeau puțin, iar ele zburau – sărmanele, credeau că sunt libere –, apoi trăgeau ața și vrăbiile veneau înapoi. La fel și mintea ta, poate alerga, dar dacă ața o ține Hristos, deși va zbura puțin, unde se va duce? Se va întoarce iarăși la Hristos.

– Gheronda, de îndată ce mă adun în rugăciune, într-o fracțiune de secundă mintea mea colindă toată lumea până în America. Cum se face aceasta?

– Câți bani îți trebuie ca să faci drumul dus-întors de aici până în America? Ai măcar bani să-ți plătești biletele? Acum însă cu mintea ajungi imediat acolo. Caută să-ți aduni mintea, pentru că în cele din urmă vei da faliment și-mi vei „închide" asociația[23] și nu voi mai putea să-mi plătesc datoriile. Să spui Rugăciunea cu inima, cu smerenie, ca să nu te fure tangalachi prin convorbirea cu gândurile. Pentru aceasta mult te va ajuta cugetarea la moarte.

---

[23] Starețul folosea adeseori termenii de „atelier de rugăciune" și de „asociație" când era vorba despre subiecte legate de rugăciune.

Dacă vei cugeta astfel: „Dumnezeu mi-a dat soroc acum, ca să mă pregătesc, pentru că va veni să mă ia", nu va putea sta de față nici un gând. Când intră la mijloc moartea, mintea stă la mijloc și nu merge la extreme și la capătul lumii.

– Gheronda, mă mâhnesc când mintea mi se răspândește în vremea rugăciunii.

– Eu, atunci când mintea îmi pleacă la diferite subiecte – deși vreau ca ea să fie continuu lângă Dumnezeu –, spun: „Dumnezeul meu, ce să caute o astfel de minte lângă Tine? Este obrăznicie să vreau să se afle lângă Tine". Și așa, cu un gând smerit vine Harul lui Dumnezeu iar mintea se reîntoarce la El. Să spui și tu: „Bine faci, Dumnezeul meu, că nu mă ajuți să-mi adun mintea lângă Tine, pentru că sunt vai de mine și vrednică de milă". Și când vei crede asta, Dumnezeu te va ajuta îndată să te aduni.

– Gheronda, de multe ori, când mă rog cu șiragul de metanii, deși la început am mintea adunată, totuși în scurt timp se răspândește. Mă străduiesc s-o adun, dar iarăși pleacă.

– Gândește-te ce păcat este să ajungă la Tronul lui Dumnezeu numai o jumătate sau o treime de rugăciune, iar cealaltă să se piardă pe drum. Este trebuință de stăruință și răbdare. Când mintea pleacă, s-o aduci înapoi. A plecat din nou? Iarăși s-o aduci.

– Gheronda, de ce oare nu mă pot aduna ușor?

– Pentru că ești încă în primul stadiu al nevoinței și, dacă ai reușit să faci aceasta, ar fi ceva nefiresc. Ar fi ca și cum s-ar fi născut un copil cu dinți. Mintea seamănă cu un pui de păsărică, care la început aleargă puțin în urma mamei lui, dar îndată se întoarce și fuge în altă parte. Se joacă, mănâncă fire de iarbă, încearcă orice găsește, până la un moment dat, când își revine și vede că a pierdut-o pe mama lui. Atunci aleargă ca s-o găsească, dar în scurt

timp iarăși se depărtează de ea. Când se mărește puțin, îl prind și îl leagă în urma mamei lui și astfel rămâne mereu lângă ea. Vreau să spun că este firesc ca, la început, mintea să plece în vremea rugăciunii. Însă cu stăruință va fi legată de către Dumnezeu și nu se va mai depărta de El; va dori să se roage continuu. După aceasta, vine o desăvârșită nemișcare; nici un gând nu se apropie în vremea rugăciunii și mintea rămâne goală de gânduri[24]. Iar după acest stadiu vine contemplația.

Să-i dăm de lucru minții noastre

– Gheronda, deoarece trăiesc încă în lume, dacă este binecuvântat, spuneți-mi cum să mă păzesc de răspândirea pe care mi-o provoacă lumea.

– Referiri la acest subiect vei găsi la Sfântul Isaac Sirul. Citește cu atenție primele patru rânduri ale Cuvântului 1, cu care să te și îndeletnicești. Sfântul spune: *„Frica de Dumnezeu este începutul virtuții. Iar despre ea se spune că e rodul credinței şi se seamănă în inimă când mintea se desparte de împrăştierea în lume, adunându-şi gândurile ce rătăcesc din pricina împrăştierii, în cugetarea la viitoarea reaşezare"*[25]. Este adevărat că pentru această lucrare duhovnicească sunt de trebuință și condițiile co-

[24] Stare duhovnicească în care omul, atunci când se curăță de patimi, nu mai are gânduri. Așa cum scrie Sfântul Isaac Sirul, sufletul primește pacea gândurilor, iar de la pacea gândurilor se înalță la curăția minții. De la curăția minții omul ajunge să vadă tainele lui Dumnezeu, adică ajunge la contemplație. Are simțirea prezenței lui Dumnezeu, se desfătează de Dumnezeu. (Vezi Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 9*, p. 69).

[25] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 1*, p. 25.

respunzătoare, pe care nu le ai deocamdată. Însă o lucrare duhovnicească asemănătoare, pe care o poți face acum, când încă te mai afli în lume, este următoarea: când mintea ta este greoaie şi nu spune Rugăciunea lui Iisus sau când vrei să te odihneşti puțin de ea – deoarece Rugăciunea este cam obositoare la început, căci încă există patimi înlăuntrul nostru –, să te străduieşti să-i dai de lucru minții tale, pentru ca diavolul să nu afle prilej să semene lucrurile sale. O lucrare pe care o poate da cineva minții sale, ca s-o adune, este pomenirea morții. Dar pentru că vouă, femeilor, vă e de-ajuns un mic pretext ca să vă cuprindă descurajarea, sau mai bine zis boceala, de aceea este mai bine să trăiești continuu evenimentele Noului Testament. Să începi cu Buna-Vestire și să sfârșești cu Răstignirea, iar mintea ta să se învârtă în jurul acestora. Când mintea ta va izbuti să se învârtă numai în jurul acestor evenimente dumnezeiești, atunci se va face și schimbarea lăuntrică, care va fi învierea ta.

– Gheronda, mă înfioară stihul: *„Împunsă fiind coasta Ta, Dătătorule de viață, izvoare de iertare, de viață şi de mântuire, tuturor ai izvorât”*[26].

– Cum să nu te înfioare? Când mintea este pe Cruce, la *„coasta rănită”*[27] a lui Hristos, la cuie, la fiere, la oțet și la toate pe care le-a pătimit Hristos pentru noi, acolo rămâne pironită și nu mai umblă nicăieri. Atunci sufletul se roagă nerăspândit lui Hristos cel răstignit pentru sine și pentru toate sufletele celor vii și ale celor adormiți, ca să le miluiască Hristos, Care a fost rănit pentru noi toți.

---

[26] A doua stihiră de la Stihoavna Învierii a glasului 5, sâmbătă seara.

[27] Vezi al patruzeci și doilea tropar, Starea a doua, din Prohodul Domnului. *„Ca un pelican Te-ai rănit în coasta Ta, Cuvinte”.*

Mintea este un copil nesupus, un copil neastâmpărat și fără stăpân, care vrea să umble mereu încoace și-ncolo și să vagabondeze. Cu toate acestea, de ea depinde viața și mântuirea noastră. Dacă o ținem în frâu și o instruim, se liniștește, devine un copil bun și se pune în rânduială. De aceea, pe cât va stă în putință, să nu vă lăsați mintea să hoinărească. Ci s-o instruiți duhovnicește, s-o învățați să stea acasă, în Rai, lângă Părintele ei, Dumnezeu.

Simțirea prezenței lui Dumnezeu

– Gheronda, când fac o lucrare intelectuală nu pot spune Rugăciunea lui Iisus.

– Dacă în vremea ascultării ai mintea la Dumnezeu, este ca și cum ai rosti Rugăciunea lui Iisus. Iar dacă rostești Rugăciunea și mintea ta nu este la Dumnezeu, care este folosul? Chiar și atunci când obosește cineva spunând Rugăciunea, dar își aduce în minte pe Hristos sau pe Maica Domnului, tot rugăciune se socotește.

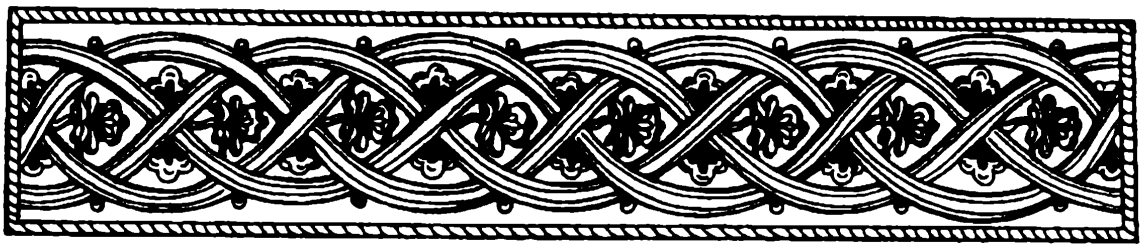
– Gheronda, poate să păstreze cineva în sine pomenirea lui Dumnezeu fără să spună Rugăciunea lui Iisus?

– Dacă spune cu mintea sa: „Cât de departe sunt de Dumnezeu! Ce trebuie să fac ca să mă apropii mai mult de El?", din aceasta se va naște și pomenirea lui Dumnezeu, și rugăciunea. Să te străduiești să simți întotdeauna prezența lui Hristos, a Maicii Domnului, a Sfinților și să te miști ca și cum ar fi de față. Căci, cu adevărat, chiar sunt de față, deși noi nu-i vedem cu ochii noștri cei trupești. Să le încredințezi pe toate lui Dumnezeu și să spui: „Dumnezeu mă urmărește. Oare ceea ce fac acum este plăcut lui Dumnezeu? Ce să fac ca să-I plac Lui? Ce trebuie să evit ca să nu-L mâhnesc?". Încet-încet aceasta îți va deveni starea ta

lăuntrică. Te vei gândi la Dumnezeu și vei face totul ca să-I placi Lui. Astfel se naște și crește dragostea față de Dumnezeu, se îndulcește mintea și inima, care, fără osteneală rămân continuu în rugăciune.

– Gheronda, ce înseamnă: *„Pomenirea lui Dumnezeu – vederea lui Dumnezeu"*?

– Pomenirea lui Dumnezeu înseamnă că mintea este la Dumnezeu, omul Îl trăiește pe Dumnezeu, așadar, Îl vede peste tot pe Dumnezeu. Cel care izbutește să aibă continuu mintea la Dumnezeu, simte în permanență prezența lui Dumnezeu și se cutremură de recunoștință, pentru că pe toate le vede ca binecuvântare a lui Dumnezeu. O privire să arunce împrejurul său, și își dă seama că Dumnezeu veghează nu numai asupra omului, ci și asupra întregului univers, până în cele mai mici și mai neînsemnate amănunte. Oriunde își va îndrepta privirea, va vedea măreția lui Dumnezeu. Aruncă o privire spre cer și se înfioară văzând prezența lui Dumnezeu. Aruncă o privire spre pământ, vede păsările, copacii, și Îl vede pe Dumnezeu, pe Creatorul lor. Aceasta este și rugăciune, este și pomenire a lui Dumnezeu.



CAPITOLUL 4

Împreună-lucrarea minții cu inima

Atunci când mintea ajunge în inimă, rugăciunea noastră devine a inimii

– Gheronda, cum coboară mintea în inimă?

– Când pe inimă o doare, mintea coboară în inimă. Când o doare pe inimă? Atunci când mă gândesc la binefacerile lui Dumnezeu și la nerecunoștința mea, inima este străpunsă, o doare, iar mintea se îndreaptă acolo.

– Gheronda, când mă doare capul, nu mă pot ruga.

– Dacă te doare piciorul și în aceeași clipă te tai cu cuțitul la mână, uiți durerea de la picior și te gândești la mână. Tot așa și atunci când te doare capul și nu te poți ruga, să te gândești mai întâi la păcatele tale și apoi la durerea lumii, și astfel te va durea inima. Durerea inimii va neutraliza durerea de cap și te vei ruga din inimă pentru tine și pentru toată lumea.

– Gheronda, ce anume ajută să nu se răspândească mintea?

– Este greu pentru om să pună frâu minții sale, care aleargă cu o viteză mai mare decât viteza luminii. Trebuie s-o prindă „de mânuță" și s-o ducă lângă cei îndureraţi, bolnavi, părăsiți, adormiți. Atunci mintea, care le vede pe toate acestea, „lovește" inima, care, oricât de împietrită ar fi, se sparge și rugăciunea devine a inimii. După aceea omul Îl roagă cu lacrimi pe Dumnezeu să intervină. Iar dacă cineva se gândește la toate acestea, dar nu compătimește și nu-l cutremură nici nefericirea lumii, nici iadul celor adormiți, care sunt acuzați, nici osânda sufletelor lor, se vede că le are pe toate din belșug și este sătul. Predomină cugetarea trupească, iar omul cel vechi este foarte puternic.

– Gheronda, adesea, la slujbe, mintea mea nu se îndreaptă spre cele cerești, ci spre durerea oamenilor.

– Acestea două sunt unite una cu alta. Problema nu este să spună cineva simplu Rugăciunea lui Iisus, numai ca să aibă mintea curată de gânduri, ci să lucreze „motorașul", iar pe inimă s-o doară pentru ceea ce se roagă.

– Gheronda, după ce sfârșesc ascultarea și intru în chilie, mă străduiesc să-mi adun cugetarea de la diferitele treburi și imagini de peste zi, dar mă cuprinde durerea de cap.

– Să spui: „Să-mi adun mintea". Însă bine ai spus tu „să-mi adun cugetarea", pentru că tu faci rugăciune cu cugetarea. Dacă rugăciunea se face cu cugetarea, este firesc să se zorească creierul și să te doară capul. Aceasta o văd și la alții. Încep să facă lucrare duhovnicească, citesc ceva duhovnicesc și nu folosesc mintea, ci cugetarea și apoi îi doare capul. Întocmai ca și aceia care folosesc inima într-un mod mecanic[28], ca să rostească Rugăciunea, după care îi doare inima.

---

[28] De pildă, prin ținerea respirației.

Însă atunci când vrei să te rogi și să te aduni, trebuie ca mintea ta să meargă la Hristos. În cazul acesta nu pleacă; dă apoi telegramă și inimii, care se unește cu mintea. Cealaltă lucrare este o lucrare cu rațiunea, de aceea și pricinuiește oboseală. De ce spun că trebuie să facem din durerea celuilalt durerea noastră? Pentru că trebuie ca mintea să meargă la durerea celuilalt și numai atunci să te rogi. Altfel rugăciunea este ceva sec. Îți spui cu mintea că există bolnavi și că trebuie să te rogi pentru ei, dar nu participă nici mintea, nici inima. În timp ce, dacă te doare undeva, mintea ta va merge mereu acolo. Tot așa și în acest caz, când durerea celuilalt devine a ta, mintea nu-ți mai pleacă de acolo.

– Și totuși nu poate pleca de acolo, Gheronda?

– Sigur că poate pleca. Aceasta depinde de durerea pe care o simți. Așa cum se întâmplă într-o casă: dacă au un bolnav care a făcut operație de apendicită, ai lui vor sta puțin lângă el, după care vor începe, poate, chiar să cânte și să joace, iar apoi se vor duce fiecare la treaba lui. Dar dacă au un bolnav operat de cancer, durerea va fi mare; nu pot să uite așa ușor durerea asta. Numai unul care nu înțelege gravitatea situației poate uita. Iată, când eram mic și o aduseseră acasă pe sora mea grav bolnavă, aproape de moarte, eu mi-am luat muzicuța, am mers în camera de alături și am început să cânt; nu-mi puteam da seama cât de gravă era starea ei.

– Gheronda, creierul este organul trupesc, iar mintea cel duhovnicesc?

– Da, dar așa cum la alcool, spirtul, care este în alcool, este cel care face toată treaba, care acționează, iar nu apa, tot astfel și mintea este tăria creierului, ceea ce are omul mai bun.

– Adică atunci când nu lucrează inima, înseamnă că nu lucrează mintea, Gheronda?

– Desigur, binecuvântato. În minte stă toată puterea.

– Gheronda, dar cugetarea nu ajută deloc?

– Ajută până la un punct. Adică până în punctul în care să spui cu rațiunea că mintea trebuie să meargă la durerea celuilalt. Numai până acolo, după care va începe să lucreze mintea. Să cugeți la diferite cazuri de oameni îndurerați, să te doară pentru ei și să începi să te rogi.

Dragostea pentru Dumnezeu adună mintea în inimă

– Gheronda, uneori, atunci când rostesc rugăciunea, ca să nu-mi fugă mintea, spun: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Te iubesc"*.

– Cum se poate să-L iubești pe Hristos și să-ți fugă mintea atunci când rostești Rugăciunea? Dacă spui rugăciunea așa o dată, nu-i nimic, dar dacă o spui continuu, este minciună. Adică să nu avem ceva în inimă, altceva în minte și altceva să spunem cu buzele. Căci atunci ni se potrivește cuvântul: *„Poporul acesta Mă cinstește cu buzele, iar inima lor este departe de Mine"*[29].

– Gheronda, de ce rostesc Rugăciunea lui Iisus fără căldură?

– Deoarece te împrăștii în cele din afară, inima ta este în altă parte. Lipsește tresăltarea, dragostea pentru Dumnezeu și din această pricină și rugăciunea este fără putere. Dragostea pentru Dumnezeu adună mintea în inimă și apoi omul „înnebunește".

---

[29] *Isaia* 29, 13; *Matei* 15, 8.

– Gheronda, cum izbutește cineva să aibă neîncetată dorire către Dumnezeu și să rostească rugăciunea din inimă?

– Dacă are mereu în mintea sa binefacerile lui Dumnezeu și propria sa nerecunoștință, inima îi este străpunsă și începe să lucreze. Inima singură este împunsă de mărinimie, după care urmează rugăciunea. De aceea să ai întotdeauna gânduri pline de mărinimie și de smerenie. Astfel va veni înlăuntrul tău Harul lui Dumnezeu, pentru că Domnul în inima celor smeriți locuiește[30], și atunci inima ți se va îndulci, iar rugăciunea se va face din inimă.

– Dar atunci nu poate veni vreun gând rău, Gheronda?

– Nu, nu poate. Ca să vină un gând rău, trebuie să încetezi rugăciunea. Dar chiar dacă vei înceta să rostești rugăciunea cu mintea și o vei rosti cu inima, tot nu poate veni, pentru că se roagă inima.

– Gheronda, dați-mi binecuvântare ca să-mi adun mintea.

– Mă rog să ți se adune mintea în inimă. Dar ce înțelegem când spunem „inimă"? Inima nu este un urcior, înăuntrul căruia vom băga mintea, ci inima este ceea ce simțim. Prin urmare, atunci când spunem „să se adune mintea în inimă", înțelegem să se adune în dragoste, în bunătate, în dorință arzătoare, în acea tresăltare, în acel ceva dulce... De vreme ce Dumnezeu este Dragoste și inima are dragoste, dacă este curățită, atunci omul are înlăuntrul său pe Dumnezeu. *„Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău, din tot cugetul tău..."*[31]. Să-L iubești cu toată ființa ta. Dacă mintea se va îndulci de dragostea și bunătatea inimii, când va rosti *„Doamne*

---

[30] Cf. *Isaia* 66, 1-2.

[31] *Matei* 22, 37; *Marcu* 12, 30; *Luca* 10, 27.

Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, se va cutremura în întregime.

În viața duhovnicească lucrul cel mai important este ca omul să-și curețe inima, astfel încât să-L primească pe Hristos, și să-și țină mintea în frâu ca s-o îndulcească înlăuntrul inimii. Dacă mintea se va îndulci înlăuntrul inimii, nu va mai voi să plece; așa cum pe un copilaș, de-l vei lăsa liber într-o cofetărie, nu va mai voi să iasă de acolo.